

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · CARDIOLOGIA PREVENTIVA

C

COLESTEROL ALTO

QUE PENSAMENTOS TER?

A artéria limpa começa na mente que solta o que entope.

ENGENHARIA MENTAL POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em *Colesterol Alto*? Marque com sua caneta.

1. Você costuma engolir o que sente para não criar conflito? sim não

2. Tem mágoas antigas não resolvidas (família, ex, trabalho)? sim não

3. Sua vida está cheia de coisas que você não usa, não solta? sim não

4. Vive em modo « ataque ou fuga » mesmo em casa? sim não

5. Não dosa lipidograma há mais de 2 anos? sim não

6. Confia só em medicação ou só em dieta? sim não

7. Acumula trabalho, dinheiro, status — sem nunca achar « suficiente »? sim não

Marcou 4 ou mais? Este ebook foi feito para você.

Os 5 Padrões a Desmontar

Pensamentos que adoecem — você precisa reconhecê-los para soltá-los.



01 Engole mágoa há décadas

Não fala o que sente, não chora, não confronta. A « parede » emocional vira placa na artéria.



02 Vida acumulada sem soltar

Acumula bens, status, ressentimento — tudo. O corpo aprende a acumular também — em lipídio.



03 Nega o problema

« No meu sangue não dá nada. » Não dosa lipidograma há 5 anos. Surpresa no pronto-socorro.



04 Dieta + medicação só

Confia só em estatina ou só em dieta. Esquece que mente e estresse também sobem ApoB.



05 Vive em modo « ataque ou fuga »

Adrenalina e cortisol crônicos mobilizam gordura para o sangue. Estresse vira colesterol.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Limpo por dentro

O que solto da alma, o corpo solta da artéria. Perdão, choro, conversa franca — desentopem por dentro.

02

Falo o que preciso falar

Não engulo mais. Comunico com calma o que vinha guardando. Liberar palavra é liberar lipídio.

03

Solto o que não preciso carregar

Coisas, mágoas, controle, papel. Cada solta diminui peso no corpo e no sangue.

04

Trato e cuidado por inteiro

Lipidograma + dieta + exercício + estatina (se for o caso) + paz. Tudo junto, sem dispensa.

05

A paz é remédio cardiovascular

Coração descansado bombeia leve. Mente em paz não pede emergência de gordura. Paz é prescrição.

A FRASE QUE CURA

« Limpo Por Dentro »

A artéria limpa começa na mente que solta o que entope.

ASSUMO A RESPONSABILIDADE

Diga em voz alta ao acordar. Escreva 10 vezes. Cole na geladeira.
Grave sua voz e ouça no carro. Em 21 dias o cérebro acredita.

★ HISTÓRIA REAL DE PACIENTE

“LDL 220 aos 52. Cardiologista queria estatina dose alta. Pedi 90 dias. Comecei « Limpo Por Dentro » + dieta + caminhada + uma conversa difícil que adiava há 10 anos. Lipidograma 90 dias depois: LDL 138, ApoB caiu 30%. Estatina hoje em dose baixa, e me sinto leve por dentro.”

— E.D., 54 anos — paciente Dr. PIN

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. ApoB como marcador real (Attia, Sniderman)

ApoB conta partículas aterogênicas. Mais preditivo que LDL-c. Meta < 80 mg/dL para risco médio.

02. Cortisol mobiliza lipídios (Sapolsky)

Estresse crônico aumenta LDL 10-20% via cortisol. Tratar mente é tratar lipidograma.

03. Inflamação e placa instável

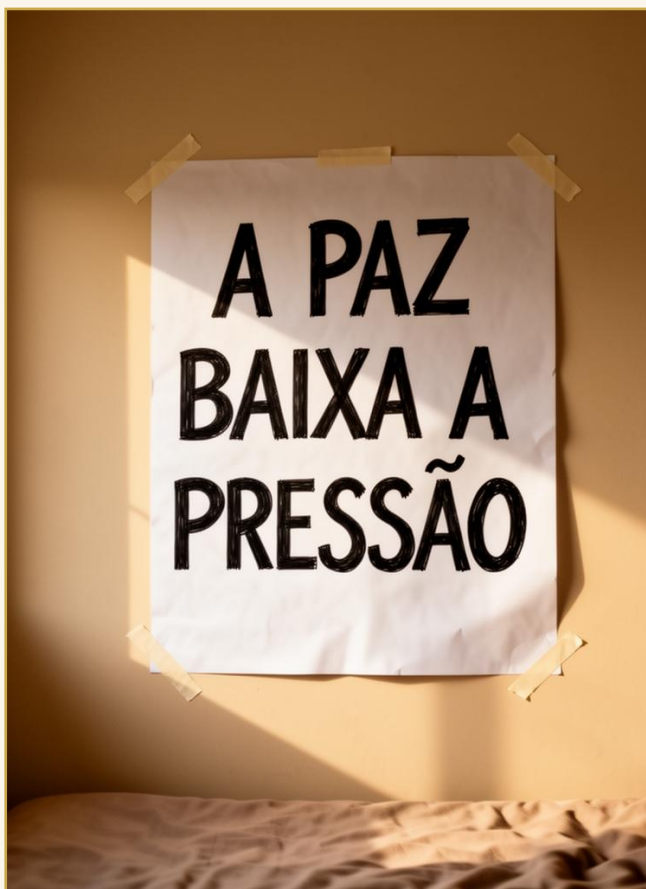
Não é colesterol que mata — é placa inflamada que rompe. PCR-us baixa = placa estável.

04. Vínculo + dieta + mente reverte placa (Ornish)

Programa integrado reverteu placa coronária em 82% dos pacientes — estudo de 5 anos.

Âncora Visual — Casa

Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

Escreva a frase em uma cartolina. Cole na parede do quarto. Olhe ao acordar.

« *Limpo Por Dentro* »



LOUSA DO BANHO

Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Limpo Por Dentro* »

« *Limpo Por Dentro* »

Âncora Visual — Dia a Dia

Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

Escreva em papel e deixe no criado-mudo. Última coisa a ler antes de dormir.

« Limpo Por Dentro »



FRASE NO CARRO

Grave sua voz dizendo a frase. Ouça no trânsito. O cérebro absorve no automático.

« Limpo Por Dentro »

« Limpo Por Dentro »

Receita Mental de 7 Dias

Uma micro-ação por dia. Marque com a caneta. Em uma semana você sente.

SEGUNDA	Escreva « Limpo Por Dentro » dez vezes em caderno.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Diga a frase em voz alta no espelho, 3 vezes, com mão no peito.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Tenha 1 conversa franca que vinha adiando. Pequena, mas tenha.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Doe 5 objetos que não usa mais. Sentir leveza física conecta com leveza interna.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Caminhe 30 min em ritmo moderado repetindo a frase a cada passo.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Escreva carta para 1 mágoa antiga e queime depois (sem entregar).	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Releia este ebook. Marque lipidograma + ApoB + Lp(a) se ainda não fez.	<input type="checkbox"/> FIZ

Diário dos 21 Dias

Marque o ✓ cada dia que repetiu o mantra. Anote como se sentiu.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
SEMANA 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui

« Limpo Por Dentro » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

- 1.** Não pare estatina por conta — só com cardiologista, com reavaliação em 90 dias.
- 2.** Não confie em « colesterol total » sozinho — peça ApoB, Lp(a), LDL-c oxidado.
- 3.** Não acredite em « colesterol bom alto compensa » — não é mais verdade.
- 4.** Não cuide só do prato e ignore mente — estresse crônico sobe LDL.
- 5.** Não meça a cada 2 semanas — varia 10-15%. Reavalie em 90 dias.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor no peito ao esforço, queimando, irradiando para braço ou mandíbula — emergência.
- Falta de ar nova ao subir escada que antes subia tranquilo.
- Inchaço duro em tendões (xantomas) — sinal de hipercolesterolemia familiar.
- Lp(a) acima de 50 mg/dL — alto risco hereditário, exige investigação.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

Os 8 livros que mudaram a forma do Dr. Pin pensar esta doença.

01**CIÊNCIA****The Clot Thickens***Malcolm Kendrick*

Por que LDL sozinho não explica infarto.

02**MEDICINA****ApoB — O Marcador Real***Peter Attia (Outlive)*

ApoB substituiu LDL como métrica de risco.

03**MENTE & CORPO****Quando o Corpo Diz Não***Gabor Maté*

Emoções engolidas e doença cardiovascular.

04**CIÊNCIA****Por Que Zebras Não Têm Úlceras***Robert Sapolsky*

Estresse crônico e lipídios.

05**FILOSOFIA****Meditações***Marco Aurélio*

Estoicismo cardiovascular — soltar.

06**MEDICINA****Amor e Sobrevivência***Dean Ornish*

Reverter placa com vínculo + dieta + mente.

07**FILOSOFIA****Em Busca de Sentido***Viktor Frankl*

Sentido reduz cortisol e LDL.

08**CIÊNCIA****The Great Cholesterol Con***Malcolm Kendrick*

Crítica histórica ao mito do colesterol-vilão único.

Sobre o Dr. Walter Pin



DR. WALTER PIN

Médico — Especialista em Cardiologia

Médico há 23 anos, especializado em Cardiologia, criador da metodologia Pensamentos Sob Medida — engenharia mental aplicada à medicina. Atende em consultório e na internet, integrando ciência e psique para transformar a forma como o paciente pensa sua própria doença.

Continue a Coleção — Mesma Especialidade

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Hipertensão — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Diabetes — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Obesidade — Que Pensamentos Ter?

PENSAMENTOS SOB MEDIDA

Infarto — Que Pensamentos Ter?



SIGA @DR.WALTERPIN

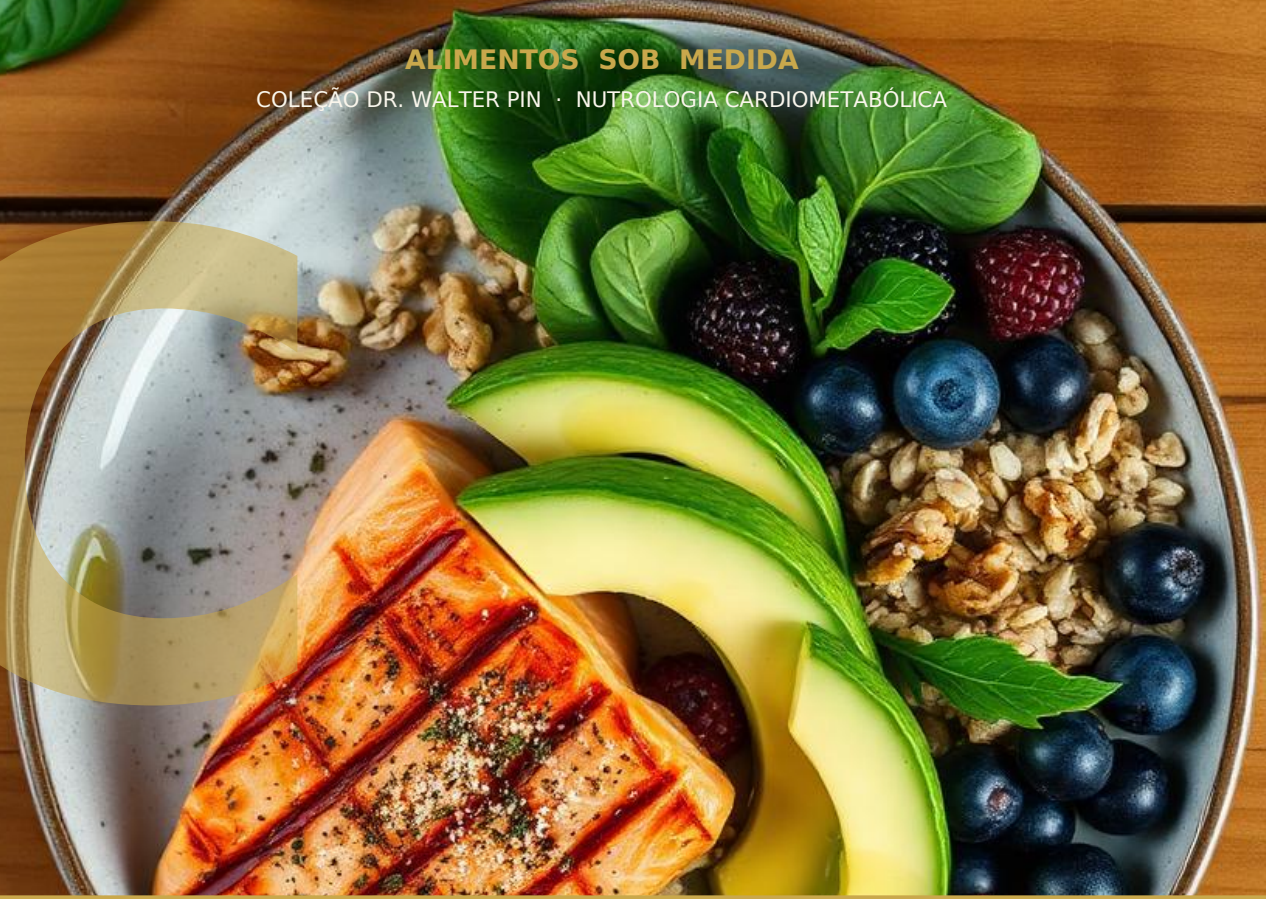
drpin.site · [@dr.walterpin](https://www.instagram.com/dr.walterpin)

« **Limpo Por Dentro** »

Adquira os próximos volumes da coleção.

ALIMENTOS SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · NUTROLOGIA CARDIOMETABÓLICA



COLESTEROL

QUE ALIMENTOS COMER?

O LDL não sobe do nada. Sobe do prato. Coma como quem quer artéria limpa.

ENGENHARIA ALIMENTAR POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Colesterol? Marque com sua caneta.

1. Você come pelo menos 4 colheres de aveia 3 dias por semana? sim não

2. Consome margarina, biscoito recheado, salgadinho ou bolacha industrializada? sim não

3. Come embutido (presunto, bacon, salsicha) mais de 2x na semana? sim não

4. Reaproveita óleo de fritura em casa? sim não

5. Pão branco + queijo amarelo é seu café da manhã padrão? sim não

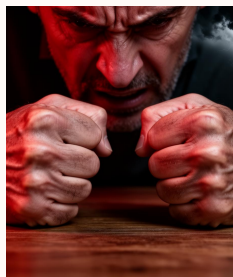
6. Come peixe gordo (sardinha, salmão, atum) ao menos 2x na semana? sim não

7. Tem 1 punhado de castanhas/amêndoas SEM sal por dia? sim não

Marcou 4 ou mais? Este ebook foi feito para você.

Os 5 Padrões a Desmontar

Pensamentos que adoecem — você precisa reconhecê-los para soltá-los.



01 Gordura trans escondida (margarina, biscoito)

Sobe LDL e DERRUBA HDL ao mesmo tempo. É a pior gordura do planeta — proibida nos EUA desde 2018.



02 Fritura repetida em óleo reaproveitado

Óleo aquecido várias vezes gera aldeídos tóxicos que oxidam o LDL e inflamam a artéria.



03 Embutidos diários (presunto, salame, baco)

Gordura saturada + sódio + nitrito = combo perfeito pra subir LDL e inflamar o endotélio.



04 Excesso de açúcar e farinha branca

O fígado transforma açúcar em VLDL e triglicérides. Doce em jejum sobe colesterol mais do que ovo.



05 Queijo amarelo + pão branco no café todos

Carga diária de saturada + carbo refinado. Em 30 dias o LDL sobe 15-25 mg/dL em quem tem genética sensível.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Aveia em flocos (40g/dia, 3-4x/sem)

Beta-glucana captura colesterol no intestino. Reduz LDL 5-10% em 6 semanas — efeito comprovado em meta-análises.

02

Peixes gordos (sardinha, salmão, atum) 2-3x/sem

Ômega-3 reduz triglicérides 20-30% e estabiliza placa. Sardinha em lata escorrida é a opção mais barata.

03

Oleaginosas sem sal (30g/dia: castanha, amêndoas)

Estudo PREDIMED: 1 punhado/dia reduz eventos cardiovasculares em 28%. Comprar sempre SEM sal.

04

Azeite extravirgem (2-3 colheres de sopa/dia)

Polifenóis reduzem oxidação do LDL. Use cru em saladas. Frituras estragam o azeite e geram radicais.

05

Folhas verde-escuras + frutas vermelhas todos os dias

Fibras solúveis + antioxidantes baixam LDL e reduzem inflamação vascular. Salada antes do prato vira ritual.

A FRASE QUE CURA

« Aveia Limpa, Peixe Repara »

O LDL não sobe do nada. Sobe do prato. Coma como quem quer artéria limpa.

ASSUMO A RESPONSABILIDADE

Diga em voz alta ao acordar. Escreva 10 vezes. Cole na geladeira. Grave sua voz e ouça no carro. Em 21 dias o cérebro acredita.

★ HISTÓRIA REAL DE PACIENTE

“Comecei aveia no café 4x por semana, sardinha 3x e troquei pão branco por tapioca pequena. Em 90 dias o LDL caiu de 186 para 132 sem mexer em medicação. O cardio reduziu metade da estatina. Foi o prato.”

— J.B., 54 anos — paciente Dr. PIN

OUÇA A MAIA



Aponte a câmera
ouça a Maia recitar

« Aveia Limpa, Peixe Repara »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Beta-glucana e LDL (Whitehead et al., 2014)

Meta-análise mostra que 3g/dia de beta-glucana (40-50g de aveia) reduz LDL em 5-10% — efeito clinicamente relevante e sem efeito colateral.

02. Dieta mediterrânea (PREDIMED, NEJM 2013)

Mediterrânea com azeite + castanhas reduziu eventos cardiovasculares em 28-30% — equivalente a tomar uma estatina de potência média.

03. Ômega-3 e triglicérides (Skulas-Ray et al., 2019)

2-4g/dia de EPA+DHA reduz triglicérides em 20-30% e estabiliza placa aterosclerótica — declaração científica da AHA.

04. Gordura trans = veneno cardiovascular (Mozaffarian, 2014)

Cada 2% de calorias em trans aumenta risco cardiovascular em 23% — por isso foi banida nos EUA, Canadá e Brasil.

Âncora Visual — Casa

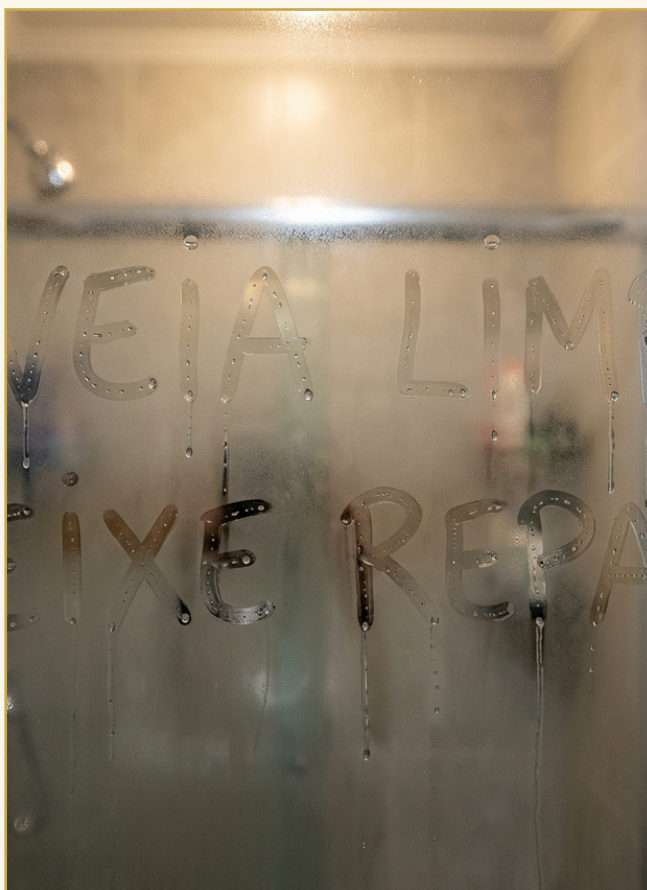
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

Escreva a frase em uma cartolina. Cole na parede do quarto. Olhe ao acordar.

« Aveia Limpa, Peixe Repara »



LOUSA DO BANHO

Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« Aveia Limpa, Peixe Repara »

« Aveia Limpa, Peixe Repara »

Âncora Visual — Dia a Dia

Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

Escreva em papel e deixe no criado-mudo. Última coisa a ler antes de dormir.

« Aveia Limpa, Peixe Repara »



FRASE NO CARRO

Grave sua voz dizendo a frase. Ouça no trânsito. O cérebro absorve no automático.

« Aveia Limpa, Peixe Repara »

« Aveia Limpa, Peixe Repara »

Receita Mental de 7 Dias

Uma micro-ação por dia. Marque com a caneta. Em uma semana você sente.

SEGUNDA	Café: aveia + chia + frutas vermelhas + 1 castanha-do-pará. Almoço: sardinha	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Café: ovo + abacate + café preto. Almoço: peito de frango + brócolis + lentilha.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	Café: tapioca pequena + queijo branco + tomate. Almoço: salmão + batata-doce +	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Café: aveia + banana + canela. Almoço: atum + grão-de-bico + salada verde.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Café: iogurte natural + nozes + morango. Almoço: peixe assado + quinoa + folhas.	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Café: omelete com espinafre + abacate. Almoço: peixe + saladas variadas + azeite	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Café livre (sem embutido). Almoço: 70% saladas + carne magra + grãos integrais.	<input type="checkbox"/> FIZ

Diário dos 21 Dias

Marque o ✓ cada dia que repetiu o mantra. Anote como se sentiu.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
SEMANA 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui

« Aveia Limpa, Peixe Repara » — repita até virar você.

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

- 1.** Não pule café da manhã — quem pula tende a comer pior à noite (carbo + saturada).
- 2.** Não confie em produto « zero colesterol » — biscoito vegano pode estar cheio de gordura
- 3.** Não tome suplemento de ômega-3 sem ver pureza (EPA+DHA mínimo 60%) — ruim oxidado
- 4.** Não interrompa estatina por conta própria por causa de mialgia leve — converse com cardio
- 5.** Não troque manteiga por margarina « cremosa » — manteiga em pouca quantidade é melhor.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- LDL acima de 190 mg/dL — investigar hipercolesterolemia familiar (genética).
- Triglicérides acima de 500 mg/dL — risco de pancreatite, urgente.
- Dor no peito ao esforço, falta de ar nova ou dor irradiando — emergência.
- Xantelasmas (depósitos amarelos nas pálpebras) — sinal de dislipidemia importante.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

Os 8 livros que mudaram a forma do Dr. Pin pensar esta doença.

01 **MEDICINA**
Diretriz Brasileira de Dislipidemias (SBC) 2017

Sociedade Brasileira de Cardiologia
Recomendação clínica oficial brasileira.

02 **CIÊNCIA**
PREDIMED Trial (Estruch et al., NEJM 2013)

Estruch et al.
Dieta mediterrânea reduz eventos em 30%.

03 **COMPORTEMENTO**
The Pleasure Trap

Lisle & Goldhamer
Por que o paladar moderno sabota a artéria.

04 **NUTRIÇÃO**
How Not to Die

Michael Greger
Capítulos sobre doença cardíaca e prato.

05 **NUTRIÇÃO**
The Blue Zones Kitchen

Dan Buettner
Pratos das regiões com menos infarto do mundo.

06 **CIÊNCIA**
Beta-glucan and LDL (Whitehead et al., 2014)

Am J Clin Nutr
Meta-análise: aveia reduz LDL 5-10%.

07 **NUTRIÇÃO**
Comer, Beber e Viver

Walter Willett (Harvard)
Pirâmide alimentar baseada em evidência.

08 **MEDICINA**
Outlive

Peter Attia
ApoB, LDL e medicina da longevidade.

Sobre o Dr. Walter Pin



DR. WALTER PIN

Médico — Especialista em Cardiologia

Médico há 23 anos, especializado em Cardiologia, criador da metodologia Pensamentos Sob Medida — engenharia mental aplicada à medicina. Atende em consultório e na internet, integrando ciência e psique para transformar a forma como o paciente pensa sua própria doença.

Continue a Coleção — Mesma Especialidade

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Colesterol — Que Pensamentos Ter?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Colesterol — Que Exercícios Fazer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Hipertensão — Que Alimentos Comer?

ALIMENTOS SOB MEDIDA

Diabetes — Que Alimentos Comer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« Aveia Limpa, Peixe Repara » Adquira os próximos volumes da coleção.

TREINO SOB MEDIDA

COLEÇÃO DR. WALTER PIN · MEDICINA DO EXERCÍCIO CARDIOMETABÓLICO



COLESTEROL

QUE EXERCÍCIOS FAZER?

O músculo é a melhor estatina natural do mundo. Mexa-se como quem se trata.

ENGENHARIA DO MOVIMENTO POR DOENÇA

DR. WALTER PIN

MÉDICO · drpin.site · @dr.walterpin



@DR.WALTERPIN

Diagnóstico Mental Rápido

Você se reconhece em Colesterol? Marque com sua caneta.

1. Você acumula 150 min de aeróbico moderado por semana? sim não

2. Faz ao menos 2 sessões de musculação semanais? sim não

3. Passa mais de 6h sentado sem se levantar? sim não

4. Caminha alguma vez ao DIA por pelo menos 10 minutos? sim não

5. Já tentou HIIT (tiros curtos) supervisionado? sim não

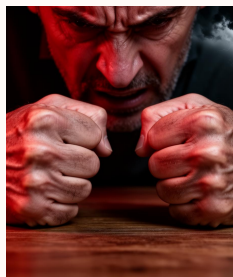
6. Sobe escada em vez de elevador no trabalho ou prédio? sim não

7. Sua última musculação foi nos últimos 7 dias? sim não

Marcou 4 ou mais? Este ebook foi feito para você.

Os 5 Padrões a Desmontar

Pensamentos que adoecem — você precisa reconhecê-los para soltá-los.



01 Sedentarismo 8h/dia + 1h de academia 2x

Ficar parado o dia todo desliga a enzima LPL que limpa triglicérides. 2 treinos isolados não compensam.



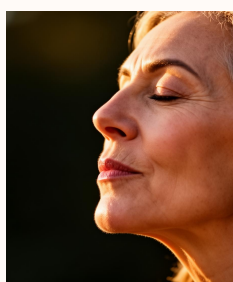
02 Treino só aeróbico leve (caminhar devagar)

Caminhada lenta é boa pro humor, mas mexe pouco no HDL. Para subir HDL precisa de intensidade moderada-alta.



03 Só musculação SEM aeróbico

Hipertrofia ajuda a massa magra mas não derruba LDL nem triglicérides como aeróbico estruturado faz.



04 Treinar pesado em jejum prolongado

Sem combustível, o corpo libera ácidos graxos livres em excesso — em sensíveis pode subir LDL temporariamente.



05 Parar de treinar quando o exame normaliz

Em 2-4 semanas sem treino o HDL desce e os triglicérides sobem — você perde tudo. Constância é tudo.

Os 5 Novos Padrões a Instalar

Pensamentos que curam — repita até virarem seu novo cérebro.

01

Aeróbico moderado-intenso 150-200 min/semana

Caminhada rápida, corrida leve, bike. Sobe HDL 5-10% e reduz triglicérides 15-25% em 12 semanas.

02

Musculação 2-3x/sem (corpo inteiro)

Massa magra aumenta sensibilidade à insulina e ajuda a baixar triglicérides. Faça 8-12 reps, 3 séries.

03

HIIT 1-2x por semana (após liberação médica)

20 min de tiros (30s forte / 90s leve) eleva HDL e reduz gordura visceral mais rápido que aeróbico contínuo.

04

Snack de movimento: subir escadas 3-5x ao dia

Cada lance ativa LPL muscular por 1-2h, ajudando a limpar triglicérides do sangue ao longo do dia.

05

Caminhada pós-refeição 10-15 min

Reduz pico glicêmico e triglicérides pós-prandiais — efeito imediato sobre o perfil lipídico.

A FRASE QUE CURA

Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL

*O músculo é a melhor estatina natural do mundo.
Mexa-se como quem se trata.*

ASSUMO A RESPONSABILIDADE

Diga em voz alta ao acordar. Escreva 10 vezes. Cole na geladeira.
Grave sua voz e ouça no carro. Em 21 dias o cérebro acredita.

★ HISTÓRIA REAL DE PACIENTE

*“Comecei a correr 30 min 4x por semana e musculação 2x.
Em 90 dias o HDL saiu de 38 para 54, triglicérides caíram de
240 para 130 e o LDL ainda baixou 30 pontos. O suor foi
metade da minha estatina.”*

— A.L., 49 anos — paciente Dr. PIN

OUÇA A MAIA



Aponte a câmera
ouça a Maia recitar

« Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL »

A Ciência Por Trás

Por que um pensamento muda a sua química — provado.

01. Aeróbico sobe HDL (Kodama et al., 2007)

Meta-análise: 120-150 min/sem de aeróbico moderado sobe HDL 2,5 mg/dL e reduz LDL/triglicérides — efeito clinicamente significativo.

02. HIIT vs aeróbico contínuo (Ramos et al., 2015)

HIIT 3x/sem por 12 semanas reduziu triglicérides 30% e melhorou função endotelial mais que aeróbico contínuo com mesmo volume.

03. Musculação e perfil lipídico (Kelley et al., 2009)

Treino de força 2-3x/sem reduz LDL 5-8% e melhora HDL — efeito independente da perda de peso.

04. Sedentarismo desliga LPL (Hamilton et al., 2007)

Ficar sentado por mais de 4h reduz drasticamente atividade da lipoproteína lipase muscular — enzima que limpa triglicérides.

Âncora Visual — Casa

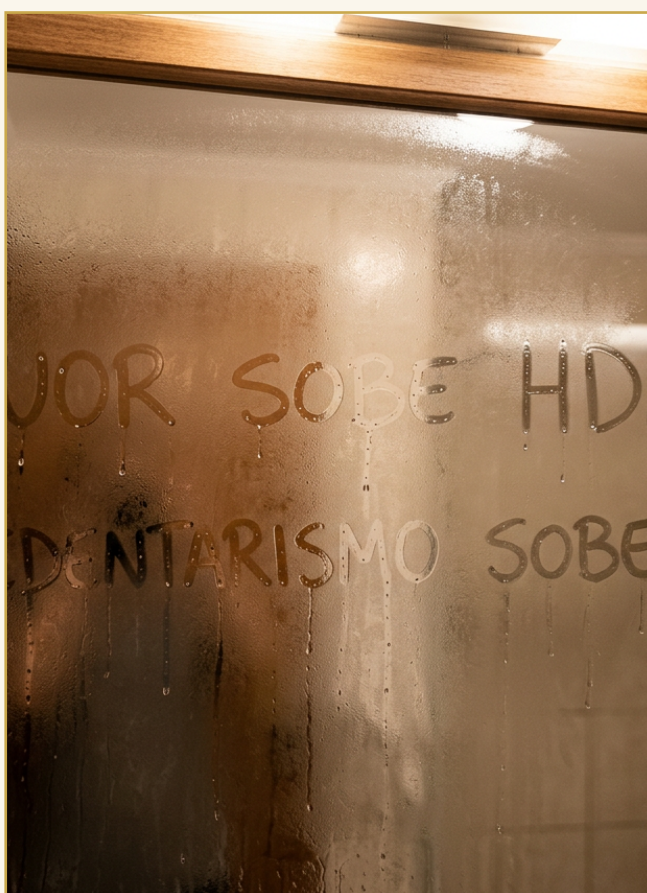
Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



CARTOLINA DA SEMANA

Escreva a frase em uma cartolina. Cole na parede do quarto. Olhe ao acordar.

« *Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL* »



LOUSA DO BANHO

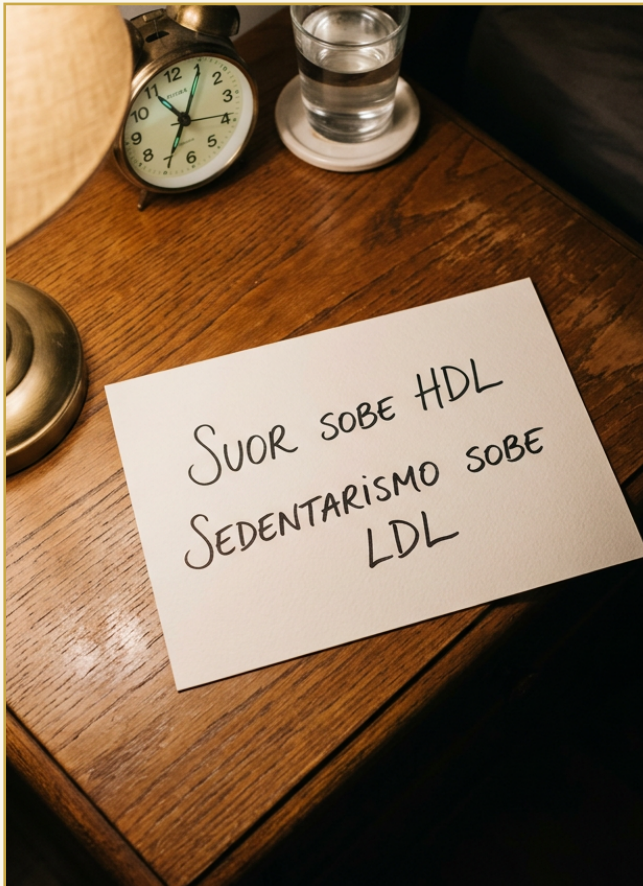
Escreva com o dedo no espelho embaçado. Diga em voz alta. Todo dia.

« *Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL* »

« **Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL** »

Âncora Visual — Dia a Dia

Imagens reais do que você precisa fazer. Não pule estas páginas.



RITUAL DO SONO

Escreva em papel e deixe no criado-mudo. Última coisa a ler antes de dormir.

« Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL »



FRASE NO CARRO

Grave sua voz dizendo a frase. Ouça no trânsito. O cérebro absorve no automático.

« Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL »

« Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL »

Receita Mental de 7 Dias

Uma micro-ação por dia. Marque com a caneta. Em uma semana você sente.

SEGUNDA	Caminhada rápida 40 min + 5 min escadas.	<input type="checkbox"/> FIZ
TERÇA	Musculação 45 min: pernas + costas + abdômen (3 séries 10 reps).	<input type="checkbox"/> FIZ
QUARTA	HIIT leve 20 min (1' forte / 2' leve x 6) + alongamento.	<input type="checkbox"/> FIZ
QUINTA	Musculação 45 min: peito + ombros + braços.	<input type="checkbox"/> FIZ
SEXTA	Aeróbico contínuo 40 min (bike, esteira, corrida leve).	<input type="checkbox"/> FIZ
SÁBADO	Atividade livre 60 min: trilha, natação, futebol, dança.	<input type="checkbox"/> FIZ
DOMINGO	Caminhada longa 50 min + alongamento de quadril e ombros.	<input type="checkbox"/> FIZ

Diário dos 21 Dias

Marque o ✓ cada dia que repetiu o mantra. Anote como se sentiu.

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
SEMANA 1	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 2	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui
SEMANA 3	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui	anote aqui

« Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL » — repita até virar vo

O Que Não Fazer

Antipadrões que sabotam a cura. Saiba para evitar.

⚠ EVITE A PARTIR DE HOJE

- 1.** Não treine pesado se LDL muito alto + sintoma novo (dor no peito, falta de ar) — avalie antes.
- 2.** Não pule aquecimento — vasos contraídos + esforço alto = risco em quem tem placa.
- 3.** Não treine em jejum extremo > 14h se está em ajuste de medicação — combustível baixo
- 4.** Não interrompa estatina nos dias de treino por « medo de câibra » — converse com cardio.
- 5.** Não confie só no exercício se LDL > 190 — combine com prato + medicação prescrita.

▲ QUANDO PROCURAR O MÉDICO IMEDIATAMENTE

- Dor no peito, no maxilar, no braço ou nas costas DURANTE esforço — emergência.
- Falta de ar incomum ao subir escada (3-4 lances) que é nova — avaliar.
- Palpitação irregular ou tontura forte ao treinar — eletrocardiograma.
- LDL acima de 190 ou triglicérides acima de 500 — avaliar medicação junto ao exercício.

Este ebook não substitui consulta médica.

Bibliografia Clássica

Os 8 livros que mudaram a forma do Dr. Pin pensar esta doença.

01 **MEDICINA** **Diretriz Brasileira de Dislipidemias (SBC) 2017**

Sociedade Brasileira de Cardiologia

Recomendações de exercício em dislipidêmicos.

02 **CIÊNCIA** **ACSM Position Stand on Exercise & Lipids (2018)**

American College of Sports Medicine

Prescrição baseada em evidência.

03 **MEDICINA** **Outlive**

Peter Attia

Os 4 pilares de exercício para longevidade cardiovascular.

04 **MOVIMENTO** **Built to Move**

Kelly & Juliet Starrett

Movimento ao longo do dia, snacks de movimento.

05 **NEUROCIÊNCIA** **Spark**

John Ratey (Harvard)

Exercício e saúde metabólica.

06 **TREINO** **Bigger Leaner Stronger**

Michael Matthews

Musculação progressiva e segura.

07 **CIÊNCIA** **HIIT vs MICT (Ramos et al., 2015)**

Sports Medicine

HIIT eleva HDL e reduz triglicérides mais rápido.

08 **CIÊNCIA** **Lipoprotein Lipase and exercise (Hamilton, 2007)**

Exerc Sport Sci Rev

Sedentarismo desliga LPL — base da inatividade.

Sobre o Dr. Walter Pin



DR. WALTER PIN

Médico — Especialista em Cardiologia

Médico há 23 anos, especializado em Cardiologia, criador da metodologia Pensamentos Sob Medida — engenharia mental aplicada à medicina. Atende em consultório e na internet, integrando ciência e psique para transformar a forma como o paciente pensa sua própria doença.

Continue a Coleção — Mesma Especialidade

TREINO SOB MEDIDA

Colesterol — Que Pensamentos Ter?

TREINO SOB MEDIDA

Colesterol — Que Alimentos Comer?

TREINO SOB MEDIDA

Hipertensão — Que Exercícios Fazer?

TREINO SOB MEDIDA

Diabetes — Que Exercícios Fazer?



SIGA @DR.WALTERPIN

drpin.site · @dr.walterpin

« **Suor Sobe HDL, Sedentarismo Sobe LDL** » Adquirir os próximos volumes da coleção.